子どもはもちろん！大人になっても

身長は伸びる!

アスリートゴリラ鍼灸接骨院院長
高林孝光

自由国民社

CamScannerでスキャン

はじめに

本書は、タイトルからもわかるように、身長を伸ばすための本です。本書を読んで、その内容を実行に移していただければ、**誰もが確実に身長を伸ばすことができます。成長期のお子さんはもちろん、すでに成長期を終えた若者や中高年でも、背が高くなります。**今回のメソッドを実践して、**その場で身長が0・7センチ伸びた80歳の女性もいるのです。**

なぜ、私はこのような方法を考案するに至ったのでしょうか。まず、その経緯からお話ししましょう。

私が院長を務める「アスリートゴリラ鍼灸（しんきゅう）接骨院」は、アスリート専用の治療院ではありませんが、私がスポーツトレーナーとして車椅子ソフトボール日本代表チー

CamScannerでスキャン

ムなど数多くのトップチームに帯同してきたことから、さまざまなジャンルのアスリートが多数来院されています。

アスリートにとって身長は、そのパフォーマンスを左右する重要な要素です。身長が1センチ違うだけで、勝利やレギュラーの座を手にするか否(いな)かが決まることもめずらしくありません。そのため、彼らから「少しでも背が高くなる方法はないか」とたずねられることがたびたびありました。

また、私は彼らのようなアスリート以外にも、少年野球や少年サッカーなどをしている子どもたちのスポーツ障害の治療も行っています。彼らの場合は、保護者のかたがたから「ウチの子はクラスでも背が低くて……」と相談されることがよくありました。

CamScannerでスキャン

いずれの場合も、私は身体のさまざまな不調を治療するなかで知見を得た、身長を伸ばすための簡単な体操を指導し、一定の成果をあげていました。ただし、その時点では、彼らの「もっと背が高くなりたい」という願望に対して、それほど強い思いが込められているとは実感していませんでした。というのも、私自身が子どものころから身長で悩んだ経験がなく、現在も身長176センチと、日本人成人男性の平均身長である170・8センチ（2021年度、文部科学省の調査による）をかなり上回っているからです。

そんな考えが一変する出来事が起こったのは、2022年4月のことです。『タウンワークマガジン』という、若者向けのウェブサイトから「身長が伸びる方法をサイトで紹介してほしい」という依頼がありました。そこで私は、前述した簡単な体操を紹介することにしました。すると、**体操を試したモデルさんの身長が、その場で3センチも伸びたのです。**その反響は予想以上のもので、週間人気記事の上位にランクイ

CamScannerでスキャン

ンしました。

そして、その約1ヵ月後には、『タウンワークマガジン』の記事を読んだ読売テレビ系列の『朝生ワイド す・またん！ ＺＩＰ！』という番組から、同じテーマでの出演依頼がきました。そのときには、体操に加えて、身長を伸ばすための食事や睡眠の方法にまで言及しました。すると、その反響はすさまじく、**同番組のYouTubeの再生回数は1ヵ月で6514回を数えたのです。**

「世の中には背が高くなりたいと思っている人がこんなにいたのか」――自分の認識不足に気づかされた私は、身長を伸ばすための方法について、改めて研究することにしました。

実は、それまでに私が紹介していた体操は、柔道整復師の世界ではかなりポピュラー

CamScannerでスキャン

な方法であり、とくに目新しいものではありません。詳細は本文でふれますが、多くの人がその場で1～2センチは背が高くなる一方で、その状態を維持するのはむずかしいのが実情でした。

短期間で身長を伸ばすことができ、成果が現れたあとも継続すれば、さらに背が高くなる――そんな方法を求めて試行錯誤をくり返した結果、誕生したのが、今回、本書で紹介する**伸長（しんちょう）エクササイズ「のびタス」**です。

のびタスは、これまでの私の治療経験を総動員させ、人体構造学の粋（すい）を結集したメソッドです。大人も子どもも確実に身長が伸びるうえに、背すじが伸びる、足が長くなる、おなかがへこむなど、全身のスタイルもよくなります。

また、『朝生ワイド す・またん！ ＺＩＰ！』で食事や睡眠の話題にも反響があっ

CamScannerでスキャン

たことから、本書ではそれらの点についても、さらに深掘りしています。

本書が、背が高くなりたいと願うすべてのかたがたのお役に立つことができれば、著者として望外の喜びです。

2023年6月

高林孝光（たかばやしたかみつ）

CamScannerでスキャン

身長は伸びる！　目次

はじめに　3

第1章　身長は自分で伸ばせる

体重はコントロールできても身長はコントロールできない？　16
身長が伸びるメカニズム　20
大人になったらもう身長は伸びないのか　24
カギは「代謝」「成長ホルモン」「骨格」　32
　代謝　32
　成長ホルモン　34
　骨格　35
身長を伸ばす条件をすべて備えた究極のエクササイズ　36

CamScannerでスキャン

第2章

1分で身長が伸びる 伸長エクササイズ「のびタス」を初公開

有効率97%超！平均で1センチも背が高くなっている 40

全部やってもたった1分で終わる 44

のびタス 1 腕のグルグル後ろ回し 48

のびタス 2 わき腹プッシュ&骨盤起こし 52

のびタス 3 もも前伸ばし 58

のびタス 4 イスお尻伸ばし 62

のびタス 5 バンザイクッションスクワット 66

のびタス 6 つま先立ちウオーク 70

さらに効果を高めるオプションメニュー 74

のびタス オプションメニュー 1 背中反らし 74

CamScannerでスキャン

のびタス オプションメニュー 2　ひざV字ストレッチ　76

第3章 のびタスの効果をさらに高める日常生活の工夫

運動・食事・睡眠のゴールデン・トライアングル　80
牛乳を飲めば背が伸びる？　81
身長が伸びる理想の食事とは　87
肝臓と甲状腺によい食材もとれば完璧　93
どんなに遅くても日付が変わる前には寝る　97
睡眠時間とともに睡眠の質も重要　100

第4章 のびタスで身長が伸びた！体験者の歓喜の報告

50歳を過ぎても2カ月で2・5センチも背が高くなり
高2の長女も2・2センチ伸び
ともに背すじがピンとして親子で大喜び　106

CamScannerでスキャン

小学6年生から12年間止まっていた身長が
2ヵ月半でなんと7・7センチも高くなり
ネコ背もO脚も改善してスタイルがよくなった　114

1ヵ月で身長が2・3センチも伸び
相手にプレッシャーを与えられるようになって
プレーの質も向上した　121

バスケットボール選手にとって
重要な武器である身長が3・9センチも伸びて
プレーも対戦相手の見る目も変わった　129

背の低さを気にしていた小学5年生の息子の身長が
3ヵ月半で8センチも伸び
自信がついて性格まで明るくなった　138

CamScannerでスキャン

付章

身長をより高く「見せる」裏技

基本は「視線を上に集める」こと　146
錯視効果を使ってさらにワンランクアップ　150
Vネックのシャツを着る　151
服に縦のラインをとり入れる　153
色を縦に分割する　153
手首や足首を露出する　156
ヒールの高い靴の意外なメリット　158
身長を測定するときのコツ　163

おわりに　167
参考文献　171
身長記録表　173

CamScannerでスキャン

第1章

身長は自分で伸ばせる

CamScannerでスキャン

体重はコントロールできても身長はコントロールできない？

「はじめに」でふれたように、世の中には、背が高くなりたいという願望が根強くあります。これは、裏を返せば、思うように身長を伸ばすことができていないという現実があるともいえます。この点は、体重と比較するとわかりやすいと思います。

ダイエットの動機には、当然、個人差があります。ダイエットを始めてすぐに体重が減る人もいれば、数ヶ月続けても体重が変わらない人もいるでしょう。しかし、それでも体重は本人の意志でかなり程度コントロールすることが可能です。極端な話、まるっと三週間食べなければ、どんなにかさにくい体質の人でも、いくらかは体重が落ちるはずです。

CamScannerでスキャン

また、ダイエットとは逆に、スポーツなどのために体重をふやさなければならないときにも、自分の意志でコントロールすることができます。無理をしても大食を続けているうちに、胃が大きくなり、やがて体重は徐々にふえていきます。

「しかし、身長はそういうわけにはいかない」というのが、みなさんの実感でしょう。背が高くなりたいからといって、何かを実行したら、ぐんぐん背が伸びるわけではない。**身長は遺伝や体質で決まるので、自分でコントロールなどできない――本当にそうでしょうか。**

確かに、親の身長から子どもの最終身長を予測する式というものは存在します。その予測式によると、

CamScannerでスキャン

・男児＝（父親の身長＋母親の身長＋13）÷2
・女児＝（父親の身長＋母親の身長－13）÷2

となります。

たとえば、身長175センチの父親と身長158センチの母親の間に生まれた男の子の最終身長は、（175＋158＋13）÷2で173センチと予測されます。

しかし、これはあくまでも**「予測式」であって、絶対的な公式ではありません。**

また、身長と遺伝との関係についても、「身長の8割は両親の身長で決まる」という説がある一方で、**「身長に対する遺伝的な影響は25～30％にすぎず、75～70％は後天的な影響」**とする説も存在しています。

CamScannerでスキャン

文部科学省のデータによると、日本人の平均身長は、戦後から約50年の間に9センチ以上も伸びています。身長が遺伝で決まるのなら、この変化をどう説明できるのでしょうか。

身近な例でいえば、**両親ともに背が低いのに、その子どもは高身長という家族はいくらでもいます。その反対もしかりです。**

身長が後天的な影響で決まるのなら、身長も体重のように自分の意志でコントロールできるのか。そして、そのためには何をすればよいのか――その答えを出す前に、まず身長が伸びるメカニズムについて説明しましょう。

CamScannerでスキャン

身長が伸びるメカニズム

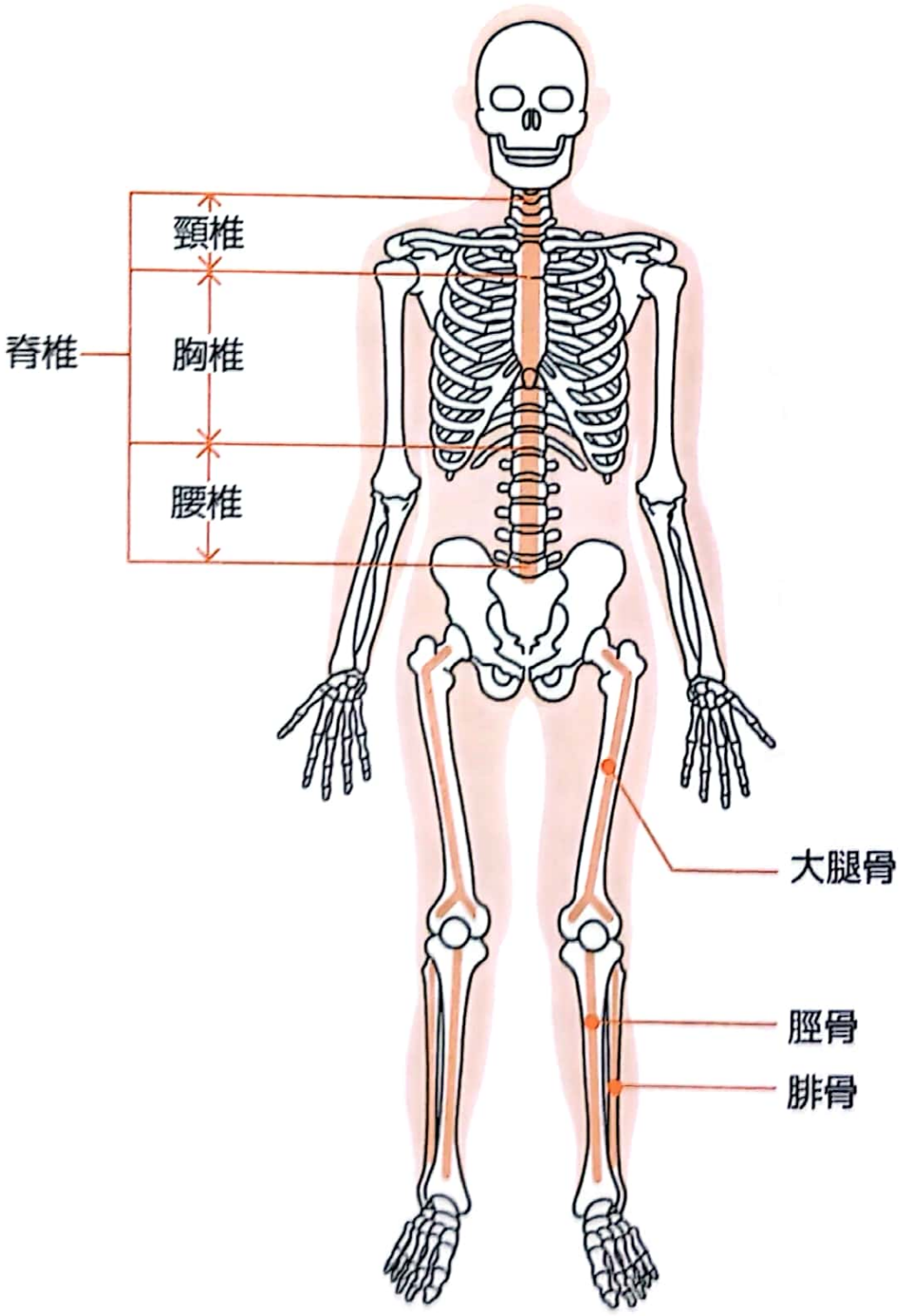
身長が伸びるということは、骨が伸びるということです。

私たちの体には、206個の骨があります。このうち、**身長に直接的に関係するのは、脊椎（背骨）と大腿骨（太ももの骨）、脛骨（すねの内側の骨）、腓骨（すねの外側の骨）です**（次ページの図を参照）。なお、脊椎は上から順に頸椎（背骨の首の部分）、胸椎（背骨の胸の部分）、腰椎（背骨の腰の部分）に分けられます。**これらの骨が縦に伸びることによって、身長が伸びていくわけです。**

それでは、骨はどのように伸びていくのでしょうか。

CamScannerでスキャン

身長に直接的に関係する骨



CamScannerでスキャン

成長期の骨の両端には、骨と骨とのつなぎめに当たる「骨端線」があります。この骨端線の端から骨が伸びていく部分を「骨端軟骨」といいます。**骨端軟骨の細胞である「軟骨芽細胞」は、ホルモンの働きや栄養が豊富な血液を受けることによって増殖・成長し、層のように積み重なって縦に伸びていくのです**（次ページの図を参照）。

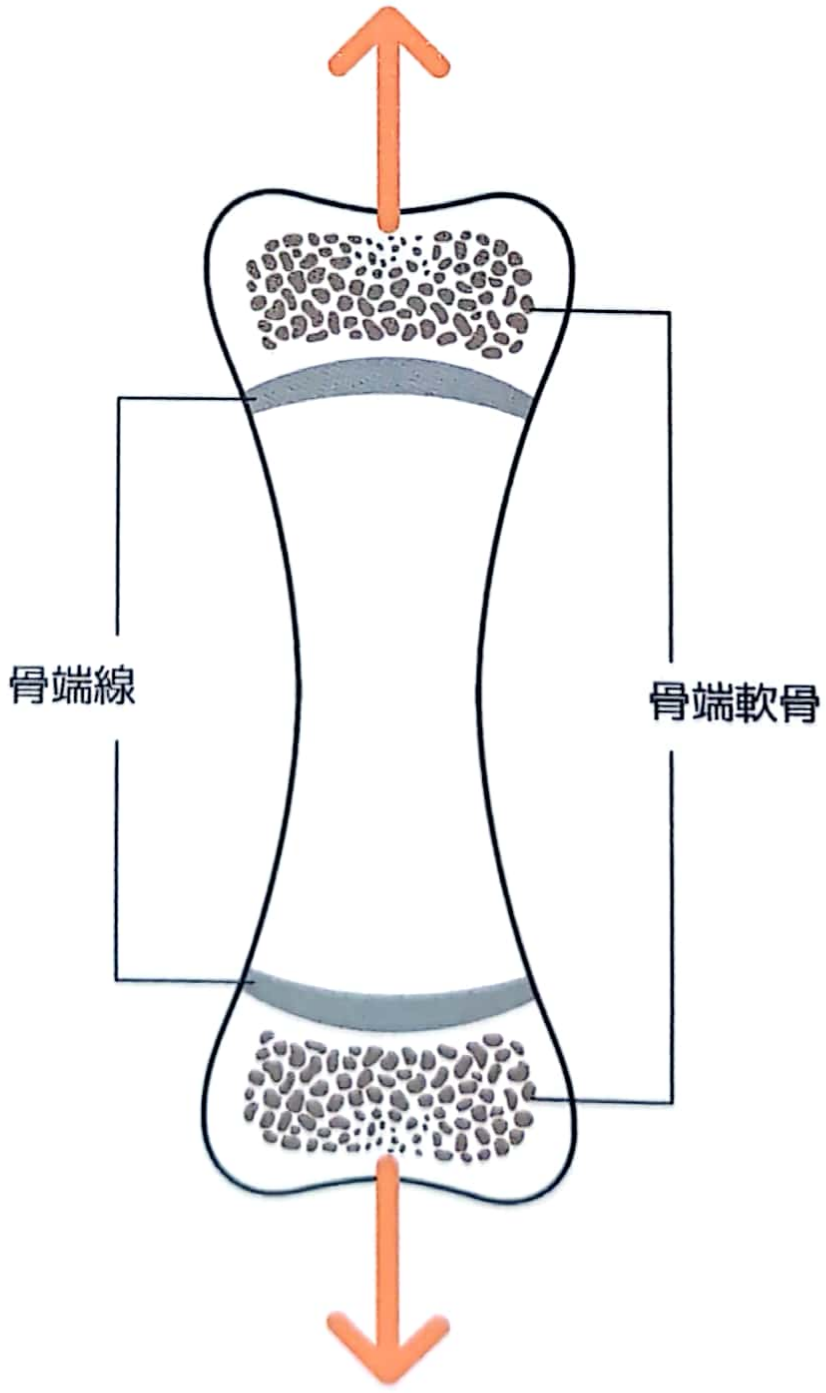
成長期が終わりを迎える17～18歳になると、軟骨芽細胞はしだいに働きが衰え始め、軟らかい軟骨層が硬い骨に変わっていきます。やがて骨端線が閉じて（消えて）、軟骨層がなくなると、骨の成長が止まり、身長はその時点でストップします。

ということは、**成長期が終わるまでの間に、ホルモンや血液の循環をよくして、軟骨芽細胞の増殖・成長を促せば、身長を確実に伸ばすことができるわけです。**

逆にいえば、これまで身長が伸びなかった原因は、遺伝や体質ではなく、軟骨芽細

CamScannerでスキャン

骨が伸びる仕組み



骨端軟骨にある軟骨芽細胞が増殖・成長し、
層のように積み重なって縦に伸びていく

CamScannerでスキャン

胞の増殖・成長を促すような生活をしていなかったから。もっといえば、軟骨芽細胞の増殖・成長を妨げるような生活をしていたからと考えられるのです。

大人になったらもう身長は伸びないのか

軟骨芽細胞の増殖・成長を促す具体的な方法については、次章以降でくわしく紹介していきます。したがって、**思春期前のお子さんをお持ちの親御さんや、いままさに思春期の真っただ中にいる中高生は、次章以降に記されている方法をお子さんにさせたり、ご自身が実行したりすれば、確実に身長が伸びます。**

それでは、成長期を終えた大人は、これ以上、身長が伸びることはないのでしょうか。医学的には、それが定説となっています。しかし、**私は複数の理由から「大人に**

CamScannerでスキャン

なっても身長が伸びる可能性はじゅうぶんにある」と考えています。

まず一つめの理由は、**「骨端線が閉じても、骨全体に散らばっている骨芽細胞（こつがさいぼう）の働きによって骨が伸びる」という説があることです。**骨は、軟骨をへて骨に置き変わるものと、骨芽細胞によって直接形成されるものとによって形成されています。したがって、軟骨芽細胞がなくなっても、身長が伸びる可能性はあるのではないかと考えられるのです。

実際に、大人になってから身長が伸びた例は、枚挙にいとまがありません。

プロ野球、千葉ロッテマリーンズの佐々木朗希（ささきろうき）投手の身長は、球団の公式ホームページでは190センチとなっています（2023年4月現在）。しかし、これは18歳だった2019年、入団時の身長です。実は、2020年に開催されたファン感謝デーに

CamScannerでスキャン

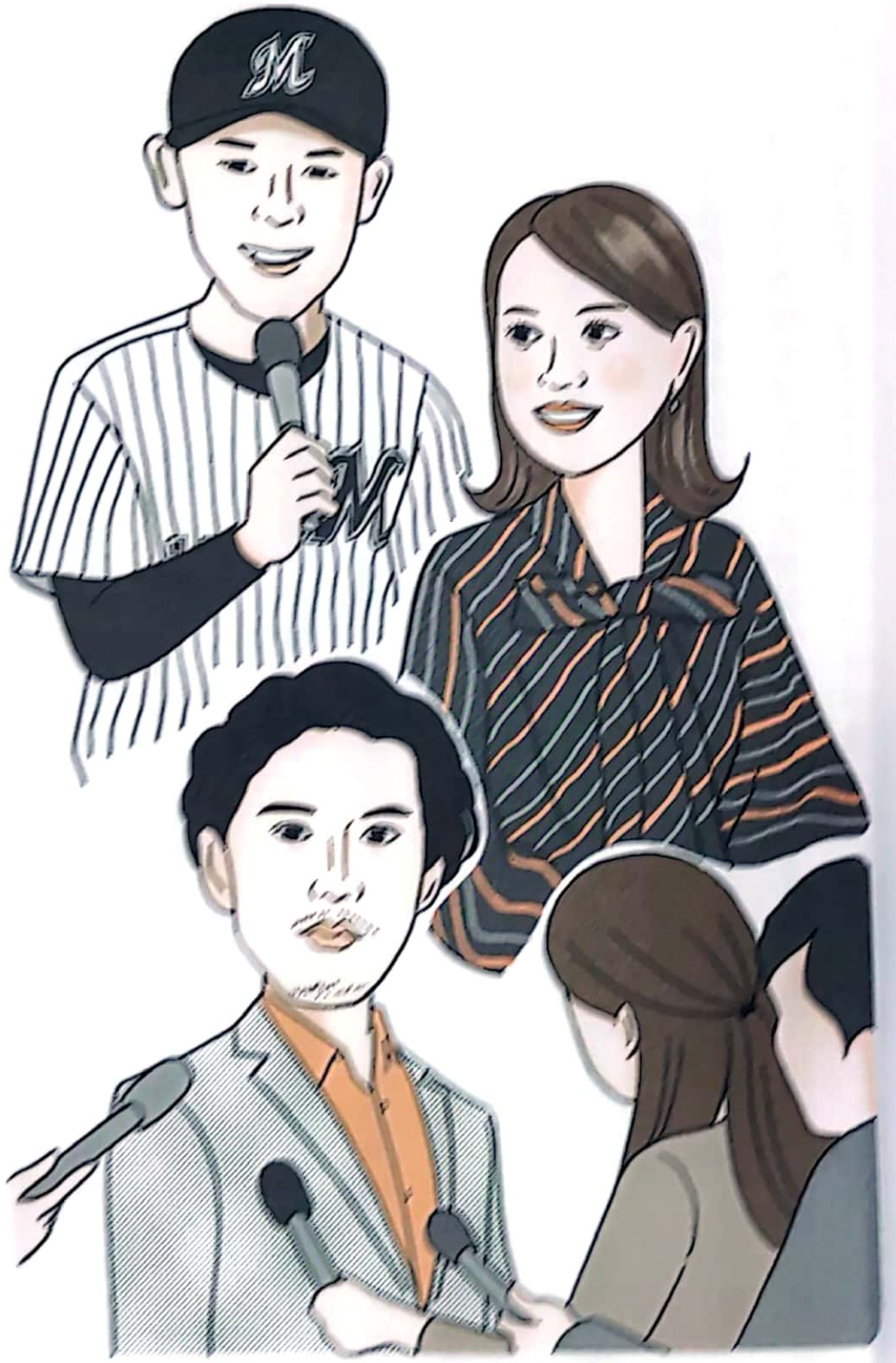
おいて、本人が「この前、測ってみると192センチになっていました」と証言しているのです（sankei.com 2020年10月）。

また、俳優の賀来賢人（かくけんと）さんは、2022年5月に「これまで身長178センチと公表していましたが、先日の身体測定にて179・2センチということが判明しました」と報告しています。この時点で加来さんの年齢は32歳です。

さらに、女優の観月（みづき）ありささんは、2022年12月に出演したテレビ番組において「30代までは169・8センチくらいだったのが、40代になって170・2センチになって、いまだに身長が伸び続けています」と話しています。

みなさんの周囲にも、このように大人になってからも身長が伸びている人は、意外にたくさんいるのではないでしょうか。

CamScannerでスキャン



大人になってからも身長が伸びている人はたくさんいる

CamScannerでスキャン

私が、大人になってからも身長が伸びる可能性があると考える二つめの理由は、**骨全体がランダムに伸びる、すなわち、骨が全体的に大きくなることがあるからです。**

前述したように、身長に直接的に関係する骨は、脊椎、大腿骨、脛骨、腓骨で、これらが縦に伸びることによって、身長は伸びます。しかし、私たちの体は206個もの骨で構成されています。**脊椎、大腿骨、脛骨、腓骨以外のさまざまな骨が、たとえ縦に伸びなくても全体的に大きくなれば、その結果として身長が高くなると考えられます。**

骨折をすると、折れた部分に「仮骨（かこつ）」という新たな骨組織が形成されます。軟らかく弾力性のある仮骨にカルシウムが沈着すると、3～6週間後に硬くて丈夫な骨に生まれ変わります。「骨折をすると、その骨が強く、大きくなる」といわれるのは、そ

CamScannerでスキャン

のためです。もちろん、だからといって、骨を大きくするために骨折するわけにはいきません。**全身の骨を若々しく大きくするためには、適切な運動とじゅうぶんな栄養が必要になります。**この点については、のちほどくわしく解説します。

大人になってからも身長が伸びる可能性があると考える三つめの理由は、私の専門分野である**「骨格」を改善することによる伸長（しんちょう）効果です。**

慢性的に運動不足で、パソコンやスマホを操作している時間が突出して長い現代人の骨格は、乱れに乱れています。

体を動かす機会が極端に少ないために全身の筋力が不足した状態で、パソコンやスマホの画面を見るために前かがみの姿勢を続けていると、頭が前方に傾いて肩も内側に巻く「巻き肩」になります。すると、背中が徐々に丸まってネコ背になります。ネ

CamScannerでスキャン

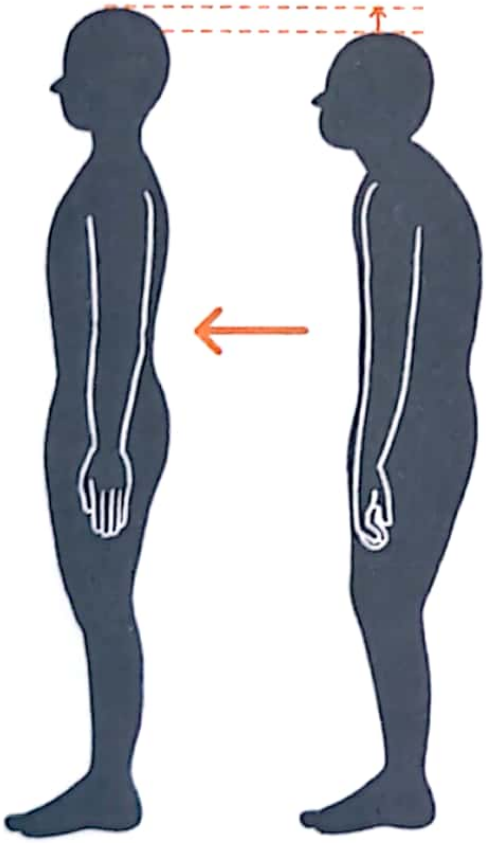
コ背になると、固く萎縮した大臀筋（お尻の筋肉）やハムストリングス（太ももの後ろ側の筋肉群）に引っぱられて、本来は垂直に立っているべき骨盤が後傾して、その姿勢が固定してしまいます。この姿勢が常態化すると、体のバランスをとるために下腹を突き出すようになり、いわゆるポッコリおなかにもなります。

その逆に、骨盤が前傾している人も多くいます。とくに、腹筋や大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）が衰えて固く萎縮すると、骨盤がそれらに引っぱられて前傾します。すると、内転筋（太ももの内側の筋肉）も衰え、ひざが外側に開いてO脚になります。こうしたネコ背やO脚を改善して、脊椎や脛骨・腓骨が真っすぐ伸びれば、その分、身長は伸びるわけです。

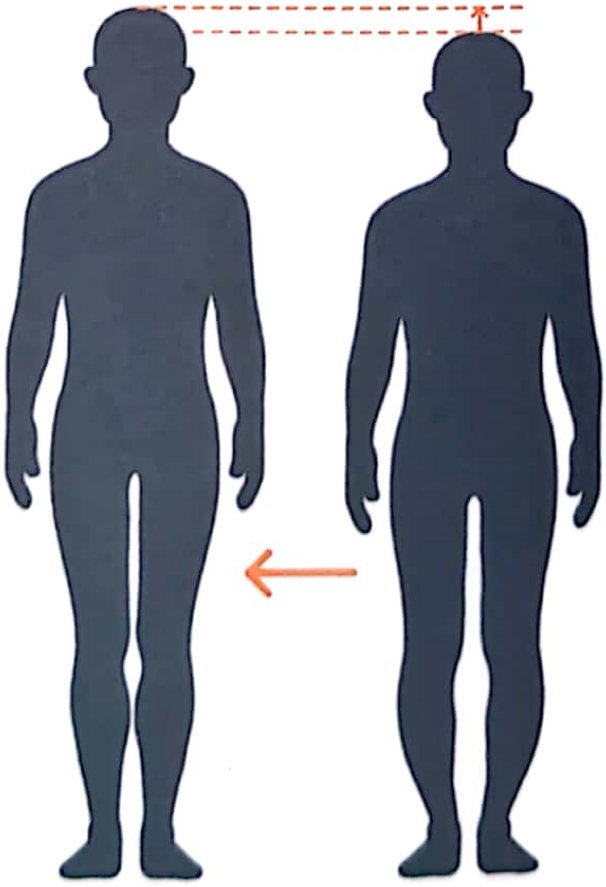
また、骨格を正すということは、骨に付着した筋肉を正すことにもつながります。筋肉がしっかりとして大きくなれば、やはりその分、身長は伸びます。

CamScannerでスキャン

骨格の矯正による伸長効果



ネコ背の改善による効果



O脚の改善による効果

CamScannerでスキャン

カギは「代謝」「成長ホルモン」「骨格」

それでは、身長を伸ばすためには、私たちは何をすればよいのでしょうか。

私は、そのキーワードとして「代謝（体内での物質の変化や入れ替わり）」「成長ホルモン」「骨格」の三つをあげています。

それぞれについて順番に解説していきましょう。

代謝

によって増殖・成長し、層のように積み重なって縦に伸びていきます。ということは、**ホルモンや血液の循環をよくして、全身の代謝を促すことが、身長を伸ばすためには、とても重要になります。**

これは、軟骨芽細胞に限った話、すなわち、成長期を終える前の子どもに限った話ではありません。すでに成長期を終えた大人の場合も、代謝を促せば、全身の関節に関節液がいきわたり、丈夫で大きな骨をつくるのに役立ちます。骨が全体的に大きくなれば、その分、身長も伸びるのは前述したとおりです。

代謝を促す具体的な方法については後述するので、ここでは「代謝を促すことが重要」とだけ覚えておいてください。

CamScannerでスキャン

成長ホルモン

成長ホルモンとは、脳の下垂体（かすいたい）から分泌（ぶんぴつ）されるホルモンの一つで、文字どおり成長に関する作用と、代謝をコントロールする作用があります。**軟骨芽細胞の増殖・成長と大きく関係するホルモンとして有名ですが、大人の骨や筋肉を強くて丈夫にする働きもあり、人間の一生にわたって必要なホルモンとされています。**

したがって、**大人も子どもも成長ホルモンの分泌を促すことは、身長を伸ばすうえで欠かすことができません。**

成長ホルモンの分泌を促すカギは「運動」「食事」「睡眠」の三つにあります。食事と睡眠については第3章でくわしく解説しているので、本章の最後で運動についてお話しします。

CamScannerでスキャン

骨格

ゆがんだ骨格を本来の正しい姿に矯正（きょうせい）すれば、その分、身長が伸びるのは前述したとおりです。この点についてもう少しくわしくお話ししましょう。

実は、柔道整復師の世界では、ネコ背やO脚を改善して、その分、身長を高くするのは、よく知られた方法です。即効性があり、その場で身長が1～2センチ伸びることがめずらしくないため、テレビのバラエティ番組などでも取り上げられることがよくあります。

ただし、その状態を維持するのはきわめてむずかしく、ある程度の時間が経過すると、元の身長に戻ってしまうという欠点がつきまとっていました。

CamScannerでスキャン

そこで私は、ネコ背やO脚の原因になっている脊椎や脛骨・腓骨のゆがみだけでなく、全身の骨格を矯正し、なおかつその状態を維持できるばかりか、継続すればさらに身長が伸びる方法を模索しました。その結果、誕生したのが、本書で初公開する伸長エクササイズ「のびタス」です。

身長を伸ばす条件をすべて備えた究極のエクササイズ

「のびタス」というネーミングは、「実行すればその場で身長が伸び（のび）、さらに継続すれば継続するほど身長が足されていく（タス）」ことから決まりました。

CamScannerでスキャン

のびタスは、全身の骨格を自分で手軽に矯正できるように構成されています。しかも、その動きは、前述した代謝と成長ホルモンとも深くリンクしているのです。

全身の関節に栄養をいきわたらせて代謝を促すには、全身を動かすことが必要です。そのうえ、「曲げる」「伸ばす」「ひねる」など、さまざまな動きが求められます。のびタスは、その条件のすべてを満たしています。

しかも、**全身の骨格を矯正することは、成長ホルモンの分泌を促すことにもつながります。**骨盤が後傾あるいは前傾していることの多い現代人には、足の指の裏側が地面に接していない「浮き指」がよく見られます。しかし、のびタスによって骨盤が正しい位置に収まり、浮き指が解消すると、足の指の裏側が地面に接するようになります。足の裏マッサージの世界では、足の第1指（親指）の裏側には脳の反射区（全身のさまざまな臓器や器官が反射投影されている部位）があるとしています。脳の反射

CamScannerでスキャン

区が刺激されれば、脳の下垂体から成長ホルモンの分泌が促されるのです。

さらに、**成長ホルモンは、激しい運動よりも、ゆっくりと行う「スロートレーニング」によって分泌が促されることが判明しています。**のびタスは、この点でも理想的な方法です。すべての動きがゆっくりとして、**いわば二重の意味で成長ホルモンの分泌をよくするのです。**

全身の代謝を促進して、成長ホルモンの分泌を促し、骨格を矯正するのびタスは、簡単な動作ばかりなので、子どもから中高年まで、誰もが手軽に行えます。次章では、そのやり方をくわしく紹介します。

CamScannerでスキャン

第2章

1分で身長が伸びる伸長エクササイズ「のびタス」を初公開

CamScannerでスキャン

有効率97%超！
平均で1センチも背が高くなっている

代謝（体内での物質の変化や入れ替わり）を高め、成長ホルモンの分泌を促進し、全身の骨格を矯正して身長を伸ばす伸長エクササイズ「のびタス」。その具体的なやり方を紹介する前に、この画期的なメソッドの実効データを公開しましょう。

次ページの表をご覧ください。これは、２０２２年10月から11月までの約１ヵ月間にわたって、のびタスを実践した38人のデータをまとめたものです。

38人の内訳は、男性18人・女性20人。年齢は最年少が11歳、最年長が73歳で、平均年齢は約43歳になります。実践にあたっては、一日に最低１度、任意の時間にのびタ

CamScannerでスキャン

のびタスを実行した38人の身長の推移

No.	氏名	年齢	性別	実行前	初回実行後	1ヵ月後	トータル伸長
1	W・E	52	男性	175.7	176.2	177.0	1.3
2	O・Y	67	女性	155.3	155.6	156.1	0.8
3	I・S	71	女性	151.3	151.8	152.7	1.4
4	W・N	26	女性	166.0	166.9	168.0	2.0
5	S・S	50	男性	160.5	161.3	161.7	1.2
6	I・H	62	女性	158.5	159.2	159.5	1.0
7	1・M	70	女性	156.0	156.3	156.7	0.7
8	A・J	14	女性	143.0	143.7	143.9	0.9
9	N・M	68	男性	157.5	157.9	158.3	0.8
10	T・M	48	男性	163.5	164.0	164.1	0.6
11	S・M	60	男性	163.5	164.8	165.0	1.5
12	A・T	33	男性	161.0	161.7	162.2	1.2
13	I・H	55	女性	156.5	156.8	157.0	0.5
14	S・K	73	女性	150.0	150.2	150.4	0.4
15	N・Y	59	女性	156.5	156.8	157.2	0.7
16	S・A	39	女性	161.5	162.7	163.0	1.5
17	S・K	42	女性	153.5	154.3	154.7	1.2
18	T・T	26	男性	179.1	179.6	180.0	0.9
19	Y・K	56	女性	162.5	163.1	163.3	0.8
20	K・K	37	女性	163.5	164.0	164.6	1.1
21	H・T	42	男性	172.5	172.7	173.8	1.3
22	D・M	62	男性	158.0	158.8	159.2	1.2
23	T・M	61	男性	175.5	176.1	176.3	0.8
24	S・R	59	女性	159.0	159.3	159.5	0.5
25	H・K	54	女性	157.6	157.6	—	0.0
26	O・K	12	男性	163.0	163.3	163.7	0.7
27	T・S	17	男性	175.5	176.1	176.5	1.0
28	K・H	14	男性	170.2	171.0	171.3	1.1
29	F・K	11	男性	139.0	139.3	139.8	0.8
30	F・W	39	女性	157.2	157.5	157.7	0.5
31	H・S	12	女性	134.7	135.0	135.3	0.6
32	H・S	44	女性	156.4	157.1	157.6	1.2
33	K・E	42	女性	150.5	150.8	151.2	0.7
34	K・H	11	男性	154.7	155.2	155.9	1.2
35	K・S	56	女性	158.9	159.4	159.8	0.9
36	M・K	44	男性	176.3	177.1	177.8	1.5
37	Y・Y	16	男性	168.7	169.2	170.1	1.4
38	M・H	17	男性	168.7	169.2	170.3	1.6

単位：cm

CamScannerでスキャン

スを行い、当日と約1ヵ月後に身長を測定して記録をするようお願いしました。毎日欠かさず行うのが原則ですが、仕事などの関係でむずかしい場合は、できるだけ間隔を空けないようにと指導しました。1ヵ月後の記録が記載されていない1名は、残念ながら継続を断念されたかたです。

その結果、38人のうち、継続を断念されたかたを除く37人の身長が伸びていました。有効率は97%超にも上ります。1ヵ月継続した人では100%の有効率です。トータルで最も伸びた人は2・0センチ、最低でも0・4センチ伸びており、平均で約1・0センチ背が高くなっていました。

また、データには反映されていませんが、多くのかたがたがご家族といっしょに実践され、お子さんやご主人、奥様などにも同様の結果が出たという報告を受けています。

CamScannerでスキャン

同じく、このデータ外の記録として、特筆すべき結果が残っています。**80歳の女性、A・Yさんの身長が0・7センチ伸びたのです。**A・Yさんは腰痛とひざ痛のために当院に通院されていた患者さんです。とくに症状の重いひざ痛は、背中が丸まって骨盤が後継し、ひざに負担がかかっていることが原因と考えられました。

そこで、骨盤の後継を改善する効果のあるのびタスをすすめてみたのです。「しかも身長も伸びますよ」と伝えましたが、A・Yさんは当初、「いまさら背が伸びてもねえ」と、あまり乗り気ではありませんでした。しかし、やり方を説明したところ、「そんなに簡単にできるのなら、とりあえずやってみようかね」と承諾してくれました。

その結果が0・7センチという数字となって現れたのです。**骨がもろくなり、身長が縮んでいく年齢の人にも、これだけの効果が現れたのは、画期的というほかありま**

CamScannerでスキャン

せん。

成長ホルモン分泌不全性低身長症のような病的な低身長を除けば、わざわざ医療機関で成長ホルモンの注射を打ったり、高価なサプリメント（栄養補助食品）や健康器具を購入したりしなくても、これだけの効果を得られるのです。これはもう試さない手はないでしょう。

全部やってもたった1分で終わる

のびクスは6種類のエクササイズで構成されています。全身の骨格を矯正すると同時に、その骨格と関連の深い筋肉も強化するよう設計されているので、**原則的に1度に6種類のエクササイズすべてを順番どおり行ってください。6種類を規定の回数行っ**

CamScannerでスキャン

ても、たった1分しかかかりません。これなら、めんどうくさがりの人でも実行しやすいでしょう。しかも、**すべて1人で行えるものばかりで、必要な道具もクッションやタオルなど身近な日用品のみです。**

行うのは一日に最低1度。もちろん、それ以上できる人は、いくらやってもけっこうです。**やりすぎて体に害が出ることはありません。**

行う時間帯は、重力の影響を受けていない朝が最も効果的です。身長は重力の影響を受けやすく、夕方には朝よりも1～2センチ低くなるといわれています。

ちなみに、無重力（厳密には微小重力）状態の宇宙船に滞在する宇宙飛行士の身長は、地上にいるときよりも平均で3センチ程度高くなり、最大で7・4センチ伸びたという記録もあるそうです。そして、地球に帰還すると、すぐに元の身長に戻るとのこと

CamScannerでスキャン

です。横になっていることにより、これほど大きな影響を与える重力の縦方向への力を受けていない朝に行えば、自分の最高到達点を記録することができます。

いずれのエクササイズも、**自然に呼吸をしながらリラックスして行ってください。**

以上を原則的に毎日欠かさず行い、定期的に身長を測定して記録しましょう。効果が数字となって現れてくると、モチベーション（動機づけ）が上がり、さらに継続しやすくなります。173ページの「身長記録表」を利用してください。

それでは、6種類のエクササイズのやり方を紹介しましょう。

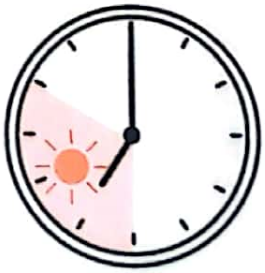
CamScannerでスキャン

のびタスを行うときの注意点

❶ 1度に６種類のエクササイズ
すべてを順番どおり行う

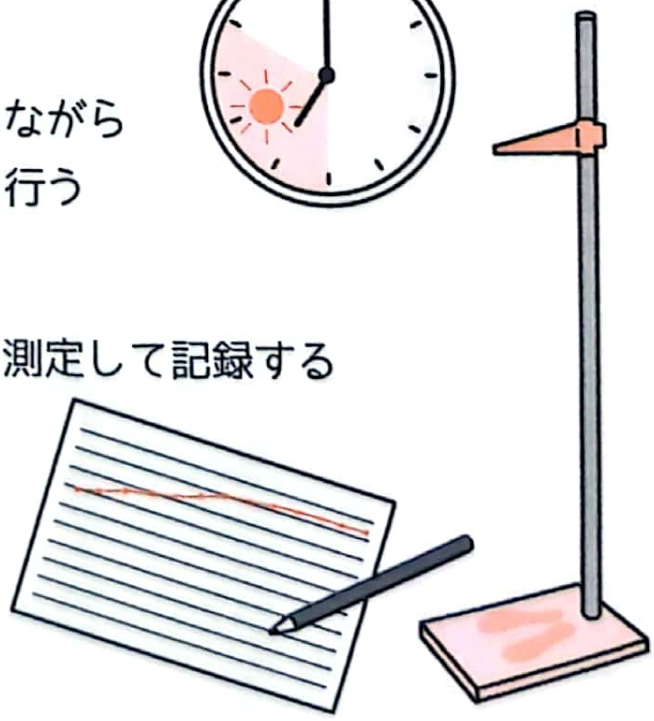
❷一日に最低1度は行う

❸一日のうち朝に行うのが最も効果的



❹自然に呼吸をしながら
リラックスして行う

❺定期的に身長を測定して記録する



CamScannerでスキャン

のびタス1 腕のグルグル後ろ回し

【腕のグルグル後ろ回しのやり方】

❶頭の上からヒモで引っぱられるイメージで背すじを伸ばし、足をそろえて立つ

❷両手を真上に伸ばして腕の長さの違いを確認する

❸片方の腕のつけ根、わきの下あたりに反対の手を当てて、腕を後ろ回しに5回回す

❹再び両手を真上に伸ばして、腕の長さの違いを確認する

❺もう一方の腕のつけ根、わきの下あたりに反対の手を当てて、腕を後ろ回しに5回回す

❻もう1度両手を真上に伸ばして腕の長さの違いを確認する

まず、自分の身長が伸びるイメージを植えつけるためのエクササイズです。④と⑥のときに、回したほうの腕が伸びているのが確認できるはずです。これにより、**自分**

CamScannerでスキャン

の体を自分で伸ばす感覚を身につけるのです。

最初の姿勢で背すじが伸び、ひざの開きも抑えられるので、ネコ背とO脚（オーきゃく）の両方に働きかけることができます。そのうえで腕を回すので、肩周辺の固まっている筋肉がほぐれ、広背筋（こうはいきん）（背中の中心の大部分を占める大きな三角形の筋肉）がストレッチされ、血流もよくなります。

ポイントは必ず腕を後ろに回すことです。前回しをすると、巻き肩が進行し、背中が丸まってしまいます。できるだけ速く腕を回すと、遠心力が生じてストレッチ効果が高まります。

なお、腕が長くなると、全身のバランスが整って、実際に伸びた身長よりもさらに背が高く見えるという効果もあります。

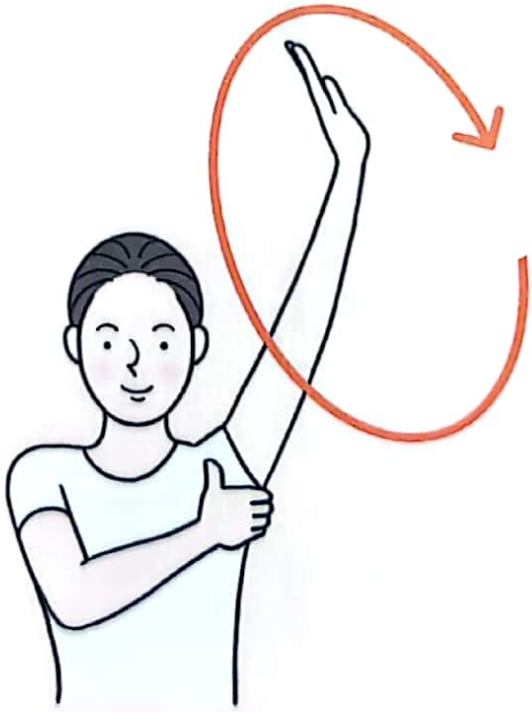
CamScannerでスキャン

のびタス 1

腕のグルグル後ろ回し

1 頭の上からヒモで引っぱられるイメージで背すじを伸ばし、足をそろえて立つ

2 両手を真上に伸ばして腕の長さの違いを確認する



3 片方の腕のつけ根、わきの下あたりに反対の手を当てて、腕を後ろ回しに5回回す

CamScannerでスキャン

4 再び両手を真上に伸ばして、腕の長さの違いを確認する

5 もう一方の腕のつけ根、わきの下あたりに反対の手を当てて、腕を後ろ回しに5回回す

6 もう1度両手を真上に伸ばして腕の長さの違いを確認する

CamScannerでスキャン

のびタス2 わき腹プッシュ&骨盤起こし

【わき腹プッシュ&骨盤起こしのやり方】

❶足を肩幅よりも広めに開き、両手を腰に当てる

❷腰を反らせて、自分の視界の範囲を確認する

❸左右のわき腹に左右の手の親指の腹を当て、5秒押す

❹再び腰を反らせて、自分の視界の範囲を確認する

❺足をそろえて立ち、前屈をして手の指がどこまで届くかを確認する。このとき、ひざを曲げないように注意すること

❻イスに浅く腰かけて両足をそろえる

❼上体を倒しておなかと太ももをつけ、両手をひざの下に回して足をかかえる

❽お尻をイスから浮かせた状態で5秒キープする

❾再び❺を行い、柔軟性を確認する

CamScannerでスキャン

わき腹プッシュは、腹横筋（わき腹の最も深層にある筋肉）を刺激することで体幹を鍛え、重力に負けずによい姿勢を保つためのエクササイズです。背椎（背骨）の動きがよくなり、重力によって縮んでいた椎間板（背椎を構成する椎骨と椎骨の間でクッションの役割をするゼリー状の組織）がふくらむので、その分、背が高くなります。

骨盤起こしは、お尻からひざの裏にかけての大臀筋や中臀筋といったお尻の筋肉や、ハムストリングス（太ももの後ろ側の筋肉群）をゆるめることにより、骨盤の後継を改善するエクササイズです。骨盤を垂直に起こせば、丸まった背中が真っすぐに伸びるので、わき腹プッシュとの相乗効果で背すじが伸びるようになります。

なお、骨盤が前傾している人や、骨盤が垂直に立っている人は、もともとお尻からひざにかけての筋肉が引っぱられていないので、その部分をゆるめても問題ありません。

CamScannerでスキャン

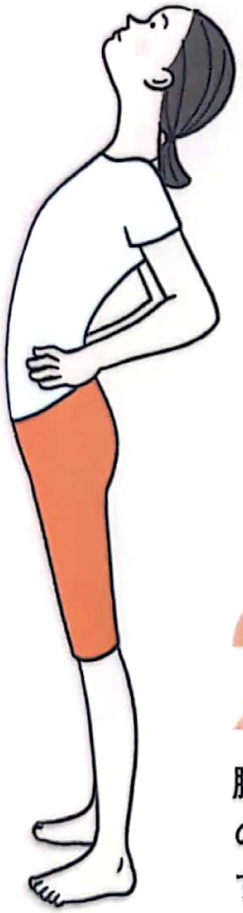
のびタス 2

わき腹プッシュ＆骨盤起こし

わき腹プッシュ

1

足を肩幅よりも広めに開き、両手を腰に当てる



2

腰を反らせて、自分の視界の範囲を確認する

CamScannerでスキャン

3

左右のわき腹に左右の手の親指の腹を当て、５秒押す

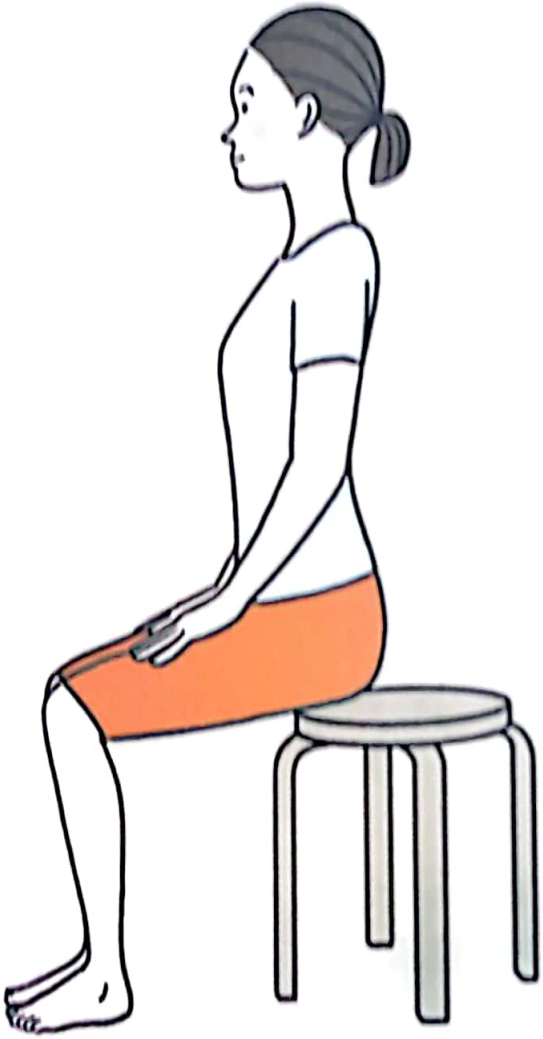
4

再び腰を反らせて、自分の視界の範囲を確認する

CamScannerでスキャン

5

足をそろえて立ち、前屈をして手の指がどこまで届くかを確認する。このとき、ひざを曲げないように注意すること



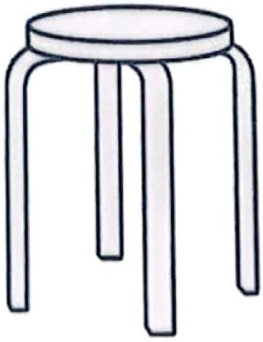
6

イスに浅く腰かけて
両足をそろえる

CamScannerでスキャン

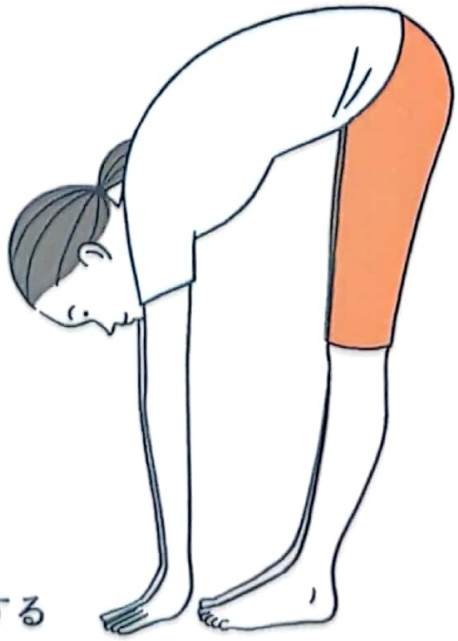
7

上体を倒しておなかと太ももをつけ、両手をひざの下に回して足をかかえる



8

お尻をイスから浮かせた状態で5秒キープする



9

再び⑤を行い、柔軟性を確認する

CamScannerでスキャン

のびタス3　もも前伸ばし

【もも前伸ばしのやり方】

❶床に横向きに寝て、下になった手を前方に伸ばし、手のひらを床につける

❷上になった足のひざを曲げ、同じ側の手でつま先をつかむ

❸つかんだつま先を後方に引っぱると同時に、反対の足のつま先を真っすぐ伸ばして5秒キープする

❹体の向きを変えて同様に行う

のびタス2とは逆に、骨盤の前傾を改善するエクササイズです。大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）が衰えると、そこが固く萎縮し、骨盤が引っぱられて前傾します。すると、内転筋（太ももの内側の筋肉）も衰え、ひざが外側に開いてO脚になります。

そこで、大腿四頭筋を伸ばすことによって、骨盤の前傾を改善し、足が真っすぐ伸び

CamScannerでスキャン

るようにするわけです。

つかんだつま先を後方に引っぱるときに、骨盤を真っすぐ立てるように意識するのがポイントです。

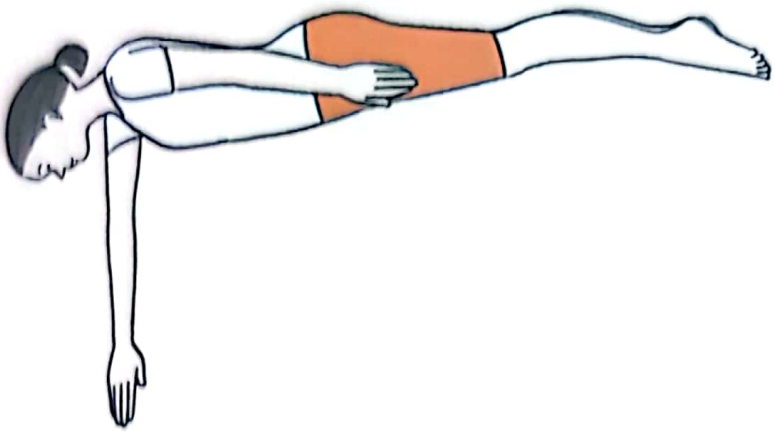
この場合も、骨盤が後継している人や、骨盤が垂直に立っている人が行っても、そういう人はもともと大腿四頭筋が萎縮していないので、まったく問題ありません。

CamScannerでスキャン

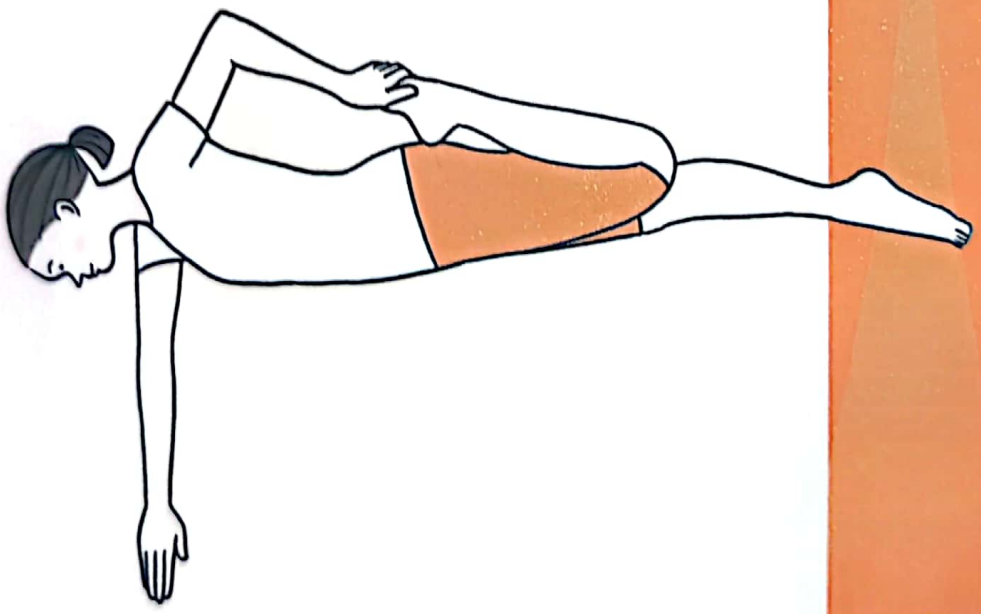
のびタス 3

もも前伸ばし

1 床に横向きに寝て、下になった手を前方に伸ばし、手のひらを床につける



2 上になった足のひざを曲げ、同じ側の手でつま先をつかむ



CamScannerでスキャン

3 つかんだつま先を後方に引っぱると同時に、反対の足のつま先を真っすぐ伸ばして5秒キープする

4 体の向きを変えて同様に行う

CamScannerでスキャン

のびタス 4 イスお尻伸ばし

【イスお尻伸ばしのやり方】

❶ 足をそろえて立ち、前屈をして手の指がどこまで届くかを確認する。このとき、ひざを曲げないように注意すること

❷ イスに座って片方の足を反対の足の上にのせ、その足の上にクッションを置く

❸ 両腕を組んでクッションの上にのせ、上体を倒して5秒キープする

❹ 足を替えて同様に行う

❺ 再び①を行って、柔軟性を確認する

腹筋の強化と大臀筋のストレッチを同時に行えるエクササイズです。腹筋の強化は骨盤の前傾を、大臀筋のストレッチは骨盤の後傾を改善します。背中もストレッチされるので、背すじも伸びます。

CamScannerでスキャン

骨盤の後傾している人が腹筋を強化しても、骨盤の前傾している人が大臀筋をストレッチしても問題がないのは、ほかのエクササイズと同様です。もちろん、骨盤が垂直に立っている人も同様です。

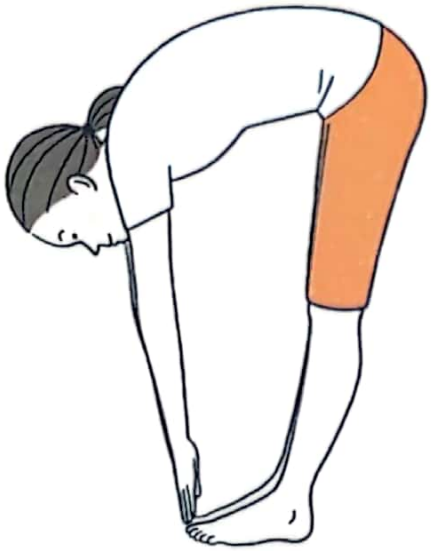
CamScannerでスキャン

のびタス 4

イスお尻伸ばし

1

足をそろえて立ち、前屈をして手の指がどこまで届くかを確認する。このとき、ひざを曲げないように注意すること



2

イスに座って片方の足を反対の足の上にのせ、その足の上にクッションを置く

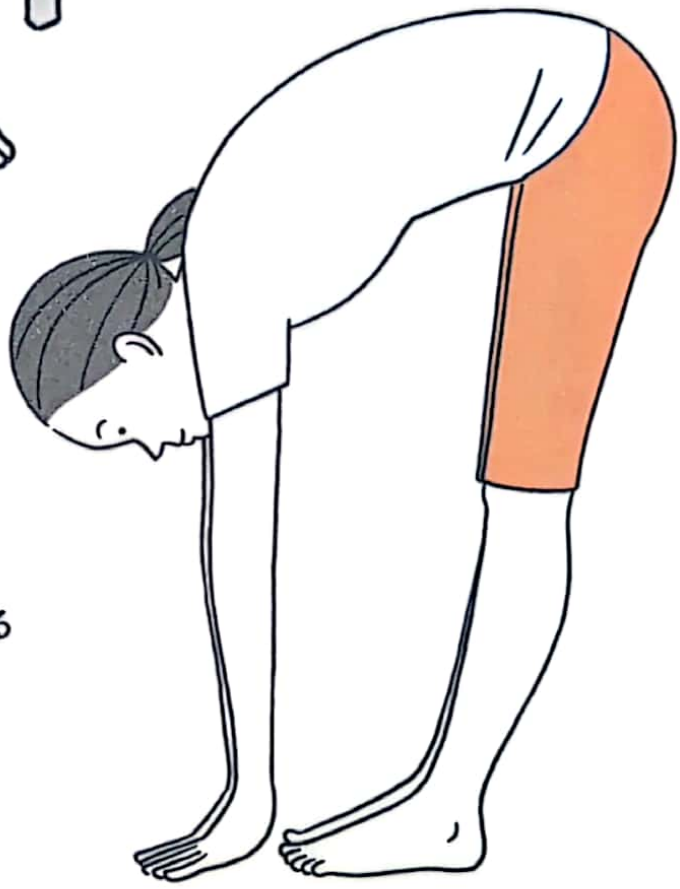
3

両腕を組んでクッションの上にのせ、上体を倒して5秒キープする

CamScannerでスキャン

4

足を替えて同様に行う



5

再び①を行って、
柔軟性を確認する

CamScannerでスキャン

のびタス5　バンザイクッションスクワット

【バンザイスクッションスクワットのやり方】

❶クッションを太ももの間にはさんで立ち、タオルを両手で持ってバンザイをする。手の幅は肩幅より広め

❷タオルを背中まで下げながらひざを曲げ、タオルを頭の上に上げながらひざを伸ばすことを5回くり返す。これを2セット行う

ネコ背とO脚を同時に改善するエクササイズです。こちらも骨盤の後継と前傾の両方に効果があります。

広背筋が衰えると、硬く萎縮して、背中が丸まり、骨盤が引っぱられて後継します。そこで、タオルを持って上下させることで、広背筋をストレッチして、ネコ背を解消

CamScannerでスキャン

するのです。

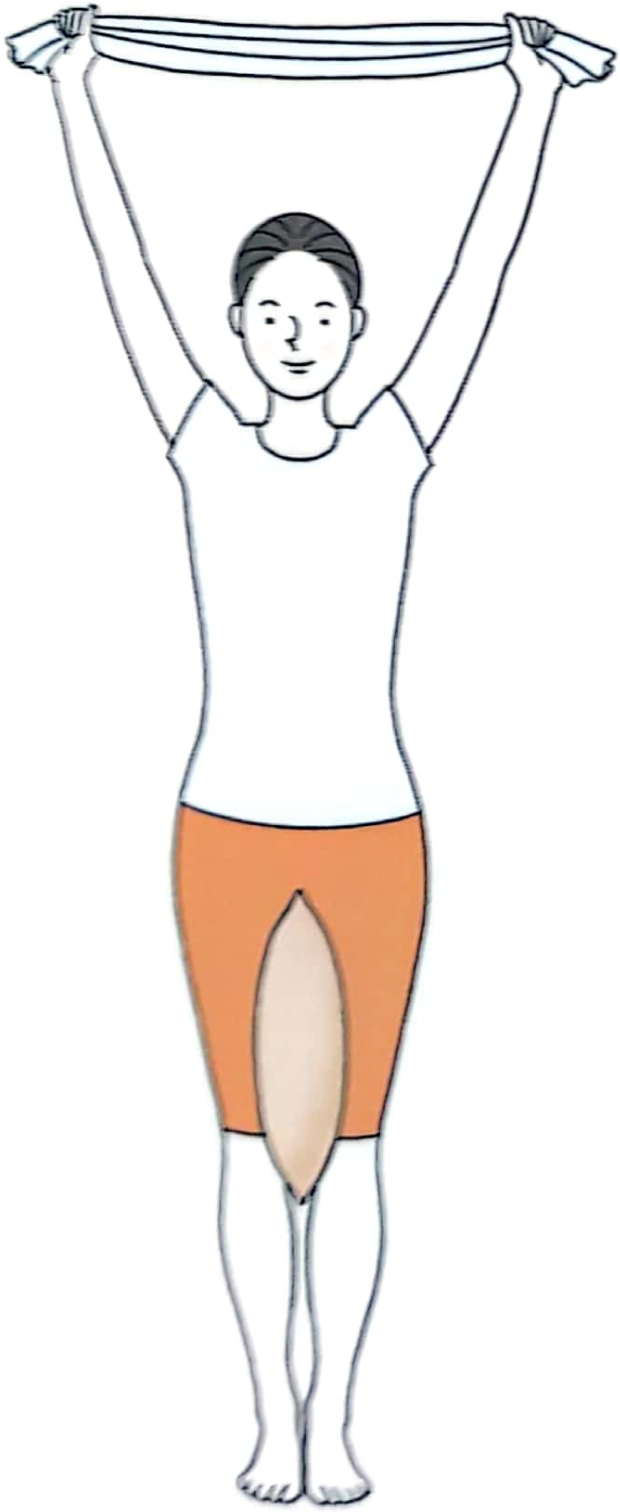
また、大腿四頭筋が衰えて萎縮すると、骨盤が引っぱられて前傾します。すると、内転筋も衰えて、ひざが外側に開いてO脚になります。そこで、クッションを太ももの間にはさみ、クッションが落ちないように強くはさみながらスクワット（ひざの屈伸運動）をするのです。これにより、**大腿四頭筋と内転筋を同時に鍛えることができ、二重の意味でO脚を改善することができます。**

CamScannerでスキャン

のびタス 5

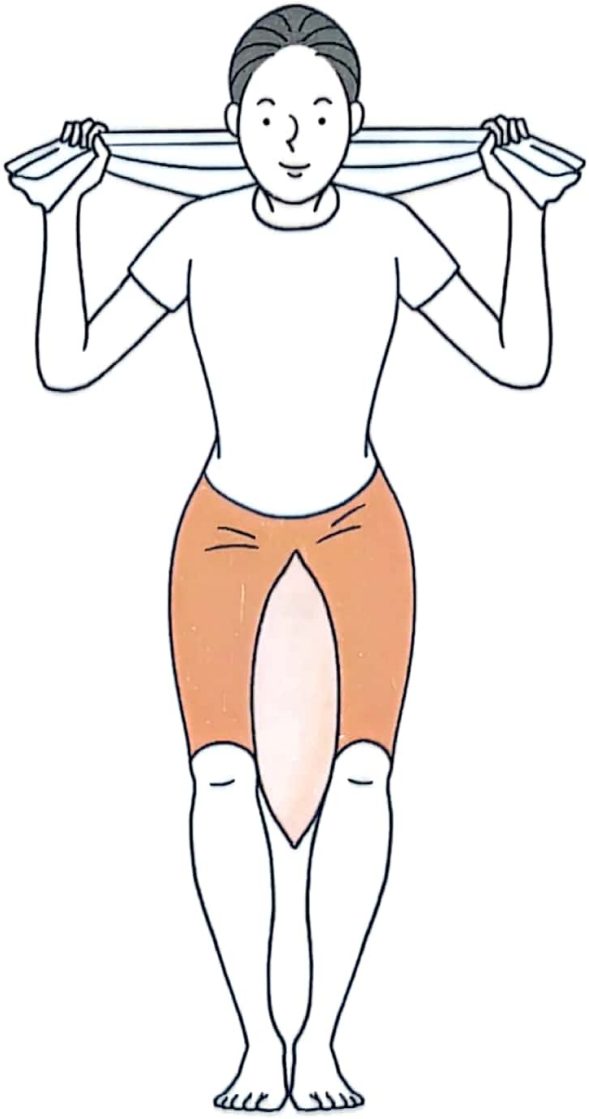
バンザイクッションスクワット

1 クッションを太ももの間にはさんで立ち、タオルを両手で持ってバンザイをする。手の幅は肩幅より広め



CamScannerでスキャン

2 タオルを背中まで下げながらひざを曲げ、タオルを頭の上に上げながらひざを伸ばすことを5回くり返す。これを2セット行う



CamScannerでスキャン

のびタス6　つま先立ちウオーク

【つま先立ちウオーク】

❶足を肩幅に開き、頭の上からヒモで引っぱられるイメージでつま先立ちになる

❷腕を大きく振りながら5歩前進し、振り返って5歩戻る

扁平足（へんぺいそく）を改善するエクササイズです。交通網が発達し、そこかしこにエレベーターやエスカレーターが設置されている現代人は、歩く機会がへったために、本来あるべき足の裏のアーチが失われ、かなりの確率で扁平足になっています。

そこで、**つま先立ちになって歩くことで、足の指を鍛えて、足の裏のアーチを復活させるわけです。足の裏にアーチができれば、その分、背が高くなるのはいうまでもありません。**

CamScannerでスキャン

また、つま先立ちになると、体が前に倒れないように、自然と背すじを伸ばして歩くようにもなります。

さらに、このエクササイズは、長母趾屈筋（ふくらはぎの下部で腓骨の後面にある筋肉）も鍛えるので、ふくらはぎのポンプ作用が高まり、**代謝を促すことにもつながります。**

以上の6種類のエクササイズを行うと、全身を動かすため、あらゆる関節に栄養がゆきわたります。また、全身の筋肉を刺激するので、ほどよい疲労感によって成長ホルモンの分泌も盛んになります。

CamScannerでスキャン

のびタス
6

つま先立ちウォーク

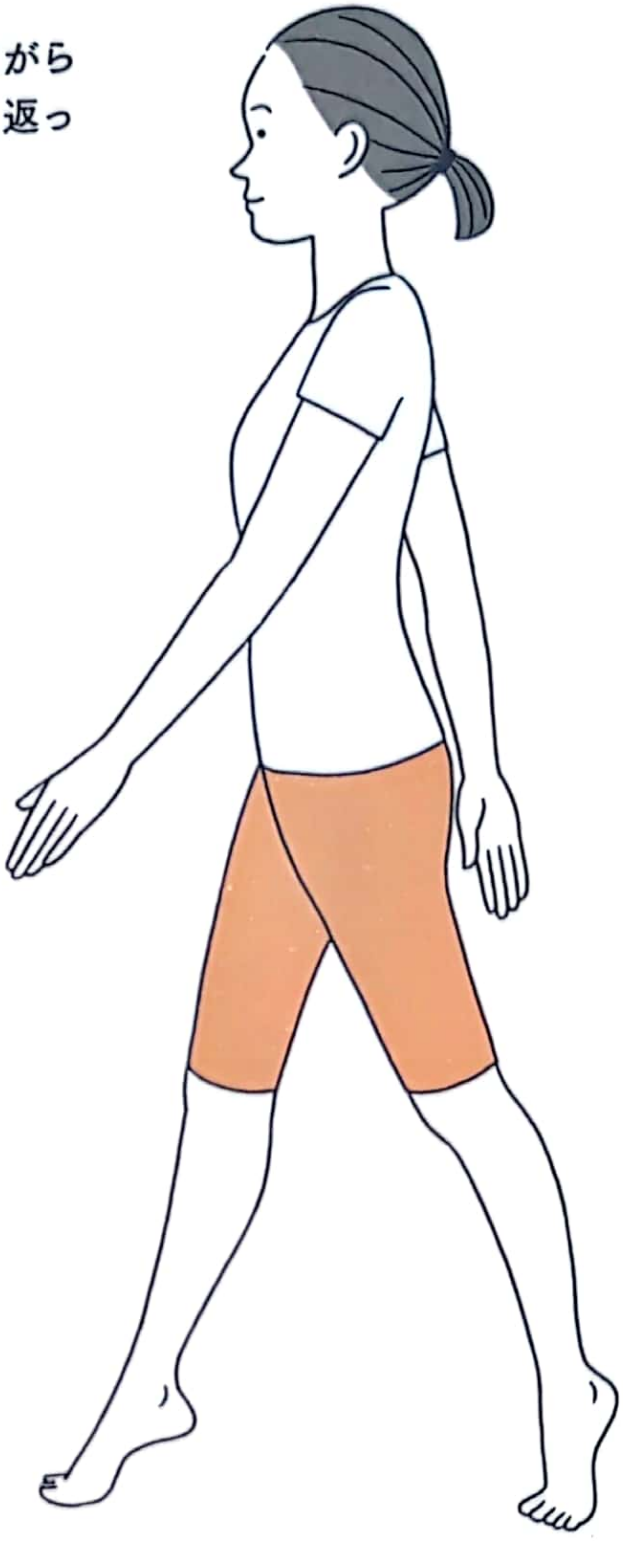
1

足を肩幅に開き、頭の上からヒモで引っぱられるイメージでつま先立ちになる

CamScannerでスキャン

2

腕を大きく振りながら
5歩前進し、振り返っ
て5歩戻る



CamScannerでスキャン

さらに効果を高めるオプションメニュー

のびタスは、前出の6種類のエクササイズでじゅうぶんな効果が得られますが、**パートナーの協力が可能な場合は、以下のオプションメニューも加えると、さらに効果が高まります。**

のびタスオプションメニュー1 背中反らし

【背中反らしのやり方】

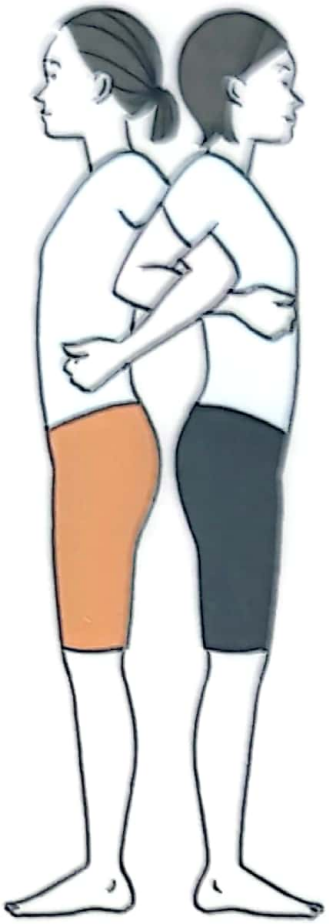
❶パートナーと背中合わせになって立ち、互いの両腕をひじのところで組む

❷パートナーは上体を前に倒し、相手の足が床から浮く程度に持ち上げて10秒キープする

CamScannerでスキャン

のびタス
オプション
1

背中反らし



1

パートナーと背中合わせになって立ち、互いの両腕をひじのところで組む

2

パートナーは上体を前に倒し、相手の足が床から浮く程度に持ち上げて10秒キープする

CamScannerでスキャン

縮こまった背中が伸びると同時に、椎間板もふくらんで、**背すじがピンと伸びるようになります。**

のびタスオプションメニュー2 ひざV字ストレッチ

【ひざV字ストレッチのやり方】

❶うつぶせに寝て、両ひざをつけて、ひざを曲げる

❷その後ろに立ったパートナーは左右の足の側面で相手の両ひざを押さえ、右手で相手の右足を、左手で左足を持って、それぞれの足を外側にゆっくりと倒していく

❸痛さの限界のところで止め、10〜30秒キープする

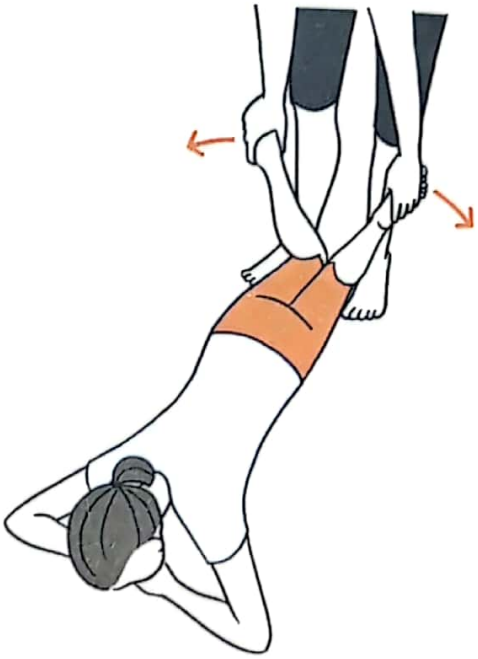
CamScannerでスキャン

のびタス
オプションメニュー
2

ひざV字ストレッチ

1 うつぶせに寝て、両ひざをつけて、ひざを曲げる

2 その後ろに立ったパートナーは左右の足の側面で相手の両ひざを押さえ、右手で相手の右足を、左手で左足を持って、それぞれの足を外側にゆっくりと倒していく



3 痛さの限界のところで止め、10〜30秒キープする

CamScannerでスキャン

O脚に抜群の効果があるストレッチです。「はじめに」でもふれた若者向けのウェブサイト『タウンワークマガジン』で、この方法を紹介したところ、足が長くなったと大評判になりました。また、日本テレビ系列の情報番組『ヒルナンデス！』では、モデルさんのO脚がその場で改善し、たいへん喜ばれました。

CamScannerでスキャン

第3章

のびタスの効果をさらに高める日常生活の工夫

CamScannerでスキャン

運動・食事・睡眠のゴールデン・トライアングル

伸長エクササイズ「のびタス」は、代謝（体内での物質の変化や入れ替わり）を高め、成長ホルモンの分泌を促し、ゆがんだ骨格を矯正するというトリプルの効果で身長を伸ばします。したがって、このエクササイズを実行すれば、成長期の子どもはもちろん、成長期を終えた大人でも、じゅうぶんに身長を伸ばすことができます。

さらに、**そこに日常生活でのちょっとした工夫を加えるだけで、その効果は倍増します。**本章では、その具体的なやり方をくわしく紹介しましょう。

第1章で、成長ホルモンの分泌を促すカギは「運動」「食事」「睡眠」の三つにある

CamScannerでスキャン

と述べました。実は、これは成長ホルモンの分泌に限ったことではありません。身長を伸ばすためのカギに、この三つがそのまま当てはまるのです。いってみれば、**運動・食事・睡眠のゴールデン・トライアングルが身長を伸ばすというわけです。**

運動に関しては、現在、のびタスに勝（まさ）るものはないと自負しています。そこで、以下に、身長を伸ばすための食事と睡眠の工夫について解説していきます。まずは食事からいきましょう。

牛乳を飲めば背が伸びる？

背が高くなる食事と聞いて、みなさんが真っ先に頭に思い浮かべるものといえば、牛乳ではないでしょうか。よく「背が伸びるように子どものころから牛乳をたくさん

CamScannerでスキャン

飲んでいました」とか「牛乳を飲まないと大きくなれない」といった話を耳にします。

実際に、私が子どものころも現在も、学校の給食には決まって牛乳が出ます。これには理由があります。実は、法律で定められているからです。１９５４年（昭和29年）に施行された「学校給食法」という法律で、成長期の児童・生徒に必要なカルシウムを摂取するために、給食には必ず牛乳を出すように決められているのです。

施行から70年近くたった現在も継続している「学校給食法」は、当然、エビデンス（科学的根拠）に基づいた法律です。小魚や野菜からもカルシウムを摂取できますが、牛乳はカルシウムの吸収率が非常に高いのです。

しかし、誤解してほしくないのは、「カルシウムの摂取＝身長が伸びる」ではない

CamScannerでスキャン

ということです。**カルシウムは、あくまでも骨を丈夫にする材料であって、カルシウムに骨を伸ばす作用があるわけではありません。**

私が、こうした誤解に基づく「牛乳神話」に疑問を持つようになったきっかけは、わが家の三男にあります。三男は幼いころから食が細く、幼稚園時代には、昼食の弁当をほとんど残していました。そして、小学校に入学してしばらくすると、妻が学校から呼び出され、「お子さんは給食を毎日4分の1くらいしか食べていません。ご家庭でしっかり指導してください」といわれたのです。

確かに三男の食の細さには、目に余るものがありました。たとえば、休日に家族で焼肉屋へ行くと、上の2人の息子がおいしそうに肉やごはんをほおばっている横で、肉を一切れ食べただけで「ごちそうさま」というのです。ふだんの食事でも、ごはんもおかずもほとんど残しているにもかかわらず、食後に吐(は)いたり、下痢(げり)をしたりする

CamScannerでスキャン

ことがありました。そんな食生活なので、当然、いつも元気がなく、運動もほとんどしません。身長が低く、背の順に整列するとクラスの最前列なのが、その影響であることに疑いの余地はありませんでした。

心配になって病院に連れて行きましたが、原因はわかりませんでした。便秘のために食欲が落ちることはよくあるそうですが、便秘もしていないのです。

私なりに原因を調べていたある日、「もしかしたら、これでは」と思う文字が目に止まりました。それは**「乳糖不耐症（にゅうとうふたいしょう）」**というものでした。

牛乳に含まれる乳糖（ラクトース）は、その消化酵素であるラクターゼによってグルコースとガラクトースに分解されます。このラクターゼが不足していたり、ラクターゼの働きが弱かったりするために乳糖を消化できなくなることがあります。それが乳

CamScannerでスキャン

糖不耐症です。

乳糖不耐症になると、下痢や消化不良、腹部の膨満感などに悩まされるようになります。そして、日本人は体質的にラクターゼの数が少なく、なんと3人に2人が乳糖不耐症だというのです。

思い当たることはありました。宮崎牛の産地である宮崎県出身の妻は、牛乳信仰が人一倍強く、食事のときには子どもたちに水代わりのように牛乳を飲ませていたのです。三男の食が細いのは、そのせいなのかもしれません。

私は三男に牛乳を控えさせることにしました。すると、予想は的中し、三男の食欲が徐々に増してきたのです。食欲が出てくると、元気も湧いてくるようで、体を活発に動かすようになりました。すると、ほどよく疲れて早い時間に寝るようになり、整

CamScannerでスキャン

日の朝食もたっぷりとるようになるという好循環が生まれました。

それから約3年が経過した現在、三男の身長はクラスで真ん中くらいにまで伸びています。

もちろん、牛乳は丈夫な体をつくるために欠かすことのできない健康食品です。しかし、**体質的に合わないものを無理に摂取しては逆効果です。**長男と次男は体質的に牛乳をとっても問題なく、おそらく三男だけが乳糖不耐症だったのでしょう。

乳糖不耐症であるか否かは、医療機関で検査を受ければわかり、適切な治療を受ければ治癒します。また、最近では、低乳糖の牛乳も市販されているので、そういったものを利用するのも一つの手でしょう。

CamScannerでスキャン

身長が伸びる理想の食事とは

それでは、身長を伸ばすためには、具体的にどのような食事をとればよいのでしょうか。

まず欠かせないのが、たんぱく質です。第1章でふれたように、成長期の骨の両端には「骨端線（こったんせん）」があり、骨端線の端から骨が伸びていく部分を「骨端軟骨（こったんなんこつ）」といいます。そして、骨端軟骨の細胞である「軟骨芽細胞（なんこつがさいぼう）」が増殖（ぞうしょく）・成長し、層のように積み重なって、骨が縦に伸びていきます。**たんぱく質は、この軟骨芽細胞の材料となるのです。**

軟骨芽細胞が増殖・成長するのは17～18歳ごろまでですが、成長期を終えた大人にも、たんぱく質は欠かせません。たんぱく質は、骨や筋肉、臓器、爪、髪の毛などを

CamScannerでスキャン

構成する重要な栄養素であり、代謝機能を高めたり、ホルモンの機能を調整したりする働きがあるからです。

実際に、たんぱく質の摂取量に比例して身長が高くなるというデータもあります。一日のたんぱく質の摂取量が平均75～80グラムである日本人の平均身長が172センチなのに対し、平均で100グラムを摂取しているオランダ人の平均身長は184センチもあるのです（厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査報告」）。民族的な体質の違いもあるでしょうが、たんぱく質の摂取量がなんらかの影響を与えている可能性はじゅうぶんにあるでしょう。

たんぱく質は、肉や魚、魚介類のほか、牛乳や乳製品、大豆や大豆製品、一部の野菜にも豊富に含まれます。次ページに、たんぱく質が豊富な主な食材の一覧をまとめたので、参考にしてください。

CamScannerでスキャン

たんぱく質が豊富な主な食材

肉
（鶏ささみ、豚肉、牛肉）

魚
（マグロ、カツオ、サバ）

魚介類
（ホタテ、エビ、カニ）

牛乳、乳製品
（牛乳、チーズ、ヨーグルト）

大豆、大豆製品
（大豆、豆腐、納豆）

野菜
（ブロッコリー、トウモロコシ、カリフラワー）

CamScannerでスキャン

なお、大豆に含まれる大豆イソフラボンは、エストロゲンという女性ホルモンと似た働きをします。更年期によってエストロゲンが不足している女性にとっては好都合ですが、思春期前の子どもにとっては成熟が進んで成長期の終わりを早める可能性があります。どのくらいの量の大豆イソフラボンが身長に影響するのかはまだ解明されていませんが、思春期前の子どもは大豆や大豆製品を極端にとりすぎないよう注意してください。

次に、**成長ホルモンの観点から摂取したいのが亜鉛です。亜鉛には、成長ホルモンの分泌を促す働きがあります。**亜鉛は、主に皮膚や髪の毛の材料となる栄養素ですが、成長や発育にも深くかかわり、その働きの一つとして成長ホルモンの分泌を促すのです。

亜鉛は体内で生成することのできない栄養素なので、食事で摂取するしかありません。**亜鉛の豊富な食材としては、牡蠣などの魚介類、豚レバーなどの肉類、切り干し**

CamScannerでスキャン

ダイコン、枝豆、シソ、タケノコ、ゴボウなどの野菜類、カシューナッツなどのナッツ類があげられます。

また、亜鉛はビタミンCやクエン酸（酢や柑橘類に含まれる酸味成分の一種）といっしょにとると吸収率が高まります。ビタミンCはアセロラ、ピーマン、ブロッコリーなどに、クエン酸はオレンジ、グレープフルーツ、梅干しなどに豊富です。さらに、ビタミンCとクエン酸の両方が豊富な食品といえば、なんといってもレモンです。牡蠣や豚レバーなどにレモン汁をかけて食べるのは、おいしいだけでなく、理にかなった方法というわけです。

その逆に、コーヒーに含まれるカフェインとポリフェノールには、亜鉛の吸収を妨げる作用があります。食後のコーヒーは控えめにしましょう。

CamScannerでスキャン

成長ホルモンの分泌を促すものとして、もう1つ加えたいのが、ギャバの豊富な食材です。

ギャバ（GABA）とは、Gamma-Amino Butyric Acidの略で、日本語ではγ-アミノ酪酸といいます。ギャバには、本章の後半でふれる睡眠の質を高める効果もあるので、その意味でもぜひとりたいものです。

ギャバが豊富な食材には、発芽玄米、トマトやナスなどの野菜類、納豆や漬物などの発酵食品があります。とくにトマトは、トマトの赤い色の元であるリコピンの働きで血液をサラサラにするので、分泌した成長ホルモンを全身にゆきわたらせる効果も期待できます。

CamScannerでスキャン

肝臓と甲状腺によい食材もとれば完璧

骨に直接働きかけるたんぱく質と、成長ホルモンの分泌を促す亜鉛とギャバ。これが身長を伸ばすための基本的な栄養素です。これらに加えて、さらに効果を高める食事のポイントもあります。

それを紹介するためには、身長にかかわるホルモンについて、さらにくわしく説明する必要があります。

これまでに、脳の下垂体から分泌される成長ホルモンが軟骨芽細胞の増殖・成長と大きく関係し、大人の骨や筋肉を強く丈夫にする働きもあることを述べてきました。この成長ホルモンは、二つのルートを通って骨に働きかけます。一つは骨にダイレク

CamScannerでスキャン

トに働きかけるルート、そしてもう一つが肝臓に働きかけて間接的に骨に働きかけるルートです。

成長ホルモンが肝臓に作用すると、肝臓からソマトメジンCというインスリン様成長因子が産生されます。ソマトメジンCは、成長ホルモンと同様、成長期の軟骨芽細胞と大人の骨の両方に作用し、骨の成長に働きかけます。成長ホルモンが肝臓にいくら作用しても、肝臓が疲弊していては、ソマトメジンCの産生は活発にはなりません。

また、肝臓からはヘパリンというムコ多糖類も生成されます。ヘパリンには、血液をサラサラにして血流をよくする作用があり、成長ホルモンを全身にゆきわたらせます。

以上のことから、身長を伸ばすには、肝臓によい食事が必要になります。

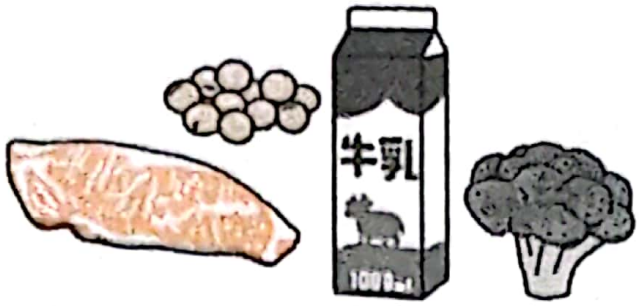
CamScannerでスキャン

おもしろいことに、肝臓によい食事は、前述した身長を伸ばすための理想の食事と合致します。すなわち、肉類や魚介類、大豆製品、卵、乳製品などに豊富な良質のたんぱく質が、肝臓の働きを高め、ソマトメジンCの産生を活発にするのです。また、緑黄色野菜や海藻類、キノコ類などに豊富な各種ビタミンやミネラルも肝臓を元気にします。

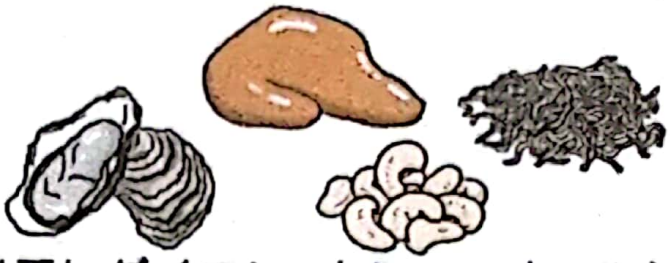
さらに、骨の成長を促すホルモンがもう一つあります。それは甲状腺ホルモンです。甲状腺ホルモンは、のどぼとけのすぐ下にある甲状腺から分泌されるホルモンで、脳の下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモンによって調整されています。甲状腺ホルモンは、骨にダイレクトに作用して、その成長を促すとともに、全身の代謝を促す働きもになっています。したがって、身長を伸ばすには、甲状腺ホルモンの分泌をよくする食事も必要です。

CamScannerでスキャン

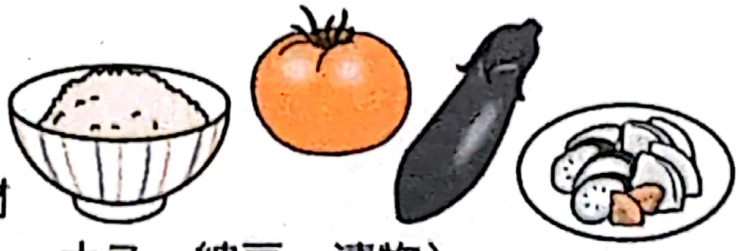
身長が伸びる食材一覧



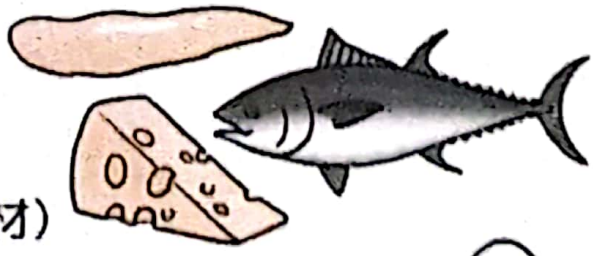
たんぱく質が豊富な食材
（肉、魚、魚介類、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、野菜）



亜鉛が豊富な食材
（牡蠣、豚レバー、切り干しダイコン、カシューナッツ）



ギャバが豊富な食材
（発芽玄米、トマト、ナス、納豆、漬物）



肝臓によい食材
（たんぱく質が豊富な食材）

甲状腺ホルモンの分泌をよくする食材
（マッシュルーム、ニンニク、海鮮類、卵）

CamScannerでスキャン

どんなに遅くても日付が変わる前には寝る

CamScannerでスキャン

てたいへん重要な要素といえます。

それでは、具体的にどれくらいの睡眠時間が必要なのでしょうか。さまざまな説がありますが、アメリカ国立睡眠財団のガイドラインでは、6～13歳が9～11時間、14～17歳が8～10時間、18～64歳が7～9時間、65歳以上が7～8時間とされています。かなり長時間に感じますが、実際に、アメリカ人の平均睡眠時間は8時間48分と先進7ヵ国のなかでトップに立っています（2019年「OECD＝経済協力開発機構」の調査による）。

これに対し、同調査での日本人の平均睡眠時間は7時間22分で先進7ヵ国のなかの最下位です。年齢別に見ても、10歳までは8～9時間、15歳で約8時間、25歳で約7時間、45歳で約6時間半、65歳で約6時間と総じて短い傾向にあります。

CamScannerでスキャン

日本人の睡眠時間が短くなった最大の原因は、24時間営業のコンビニエンスストアがふえたり、パソコンやスマートフォンが普及したりして、生活が夜型に変わったことがあげられます。

ライフスタイルの違いもあり、一概にはいえませんが、朝起きなければならない時間から逆算して、目安として8時間くらいの睡眠時間を確保できる時間帯に眠りにつくようにしたいものです。

前述したように、成長ホルモンの分泌は睡眠時に盛んになりますが、その睡眠時のなかでも最も分泌が盛んになる時間帯、いってみれば成長ホルモンのゴールデンタイムがあります。それは入眠してから約90分後です。

人間は、一晩の睡眠のなかで、10～20分間のレム睡眠（浅い眠り）と60～90分間の

ノンレム睡眠（深い眠り）を4～5回くり返しています。そして、最初のノンレム睡眠時に成長ホルモンの分泌が最も盛んになることが判明しているのです。

また、成長ホルモンはメラトニンによってもつくられます。メラトニンとは、脳の松果体から分泌されるホルモンのことです。メラトニンの分泌量が最も多くなるのは午前1～3時なので、その時間に1回めのノンレム睡眠がくるように、日付が変わる前に就寝すると、最も効率よく成長ホルモンが分泌されます。

睡眠時間とともに睡眠の質も重要

このように成長ホルモンをたっぷりと分泌するためには、睡眠時間や就寝する時間帯もさることながら、睡眠の「質」も重要になります。どんなに長時間の睡眠時間を

CamScannerでスキャン

とれたとしても、熟睡できなければ意味がないからです。

そのための第一歩として実行したいのが、**毎朝決まった時間に起きることです。**これは睡眠のリズムを一定化させるためです。よく休日に「寝だめ」をする人がいますが、これは逆効果。寝だめには、睡眠不足を補う効果のないことが実験で判明しているだけでなく、睡眠のリズムを乱し、かえって睡眠の質を低下させてしまいます。

朝決まった時間に起きたら、まず行いたいのが朝日を浴びることです。これは、前述したメラトニンの分泌を抑えるためです。「睡眠ホルモン」の別名を持つメラトニンは、光の影響を受けやすく、目覚めてから14～16時間後に分泌が始まるようになっています。そのため、**朝起きてすぐに日光を浴びると、ちょうど成長ホルモンの分泌がピークを迎える時間帯に眠くなるという好循環が生まれるのです。**

CamScannerでスキャン

日中は、じゅうぶんな運動と食事を心がけましょう。のびタスを行い、本章の前半で紹介した身長を伸ばす働きのある食材をとれば鬼に金棒です。

寝る前の過ごし方として注意してほしいのが、パソコンやスマホの操作です。パソコンやスマホの画面から発生するブルーライトは、自律神経（意志とは無関係に内臓や血管の働きを支配している神経）のバランスをくずします。自律神経のうち、リラックスモードの神経である副交感神経の働きを弱め、戦闘モードの神経である交感神経の働きを高めて、睡眠を妨げてしまうのです。**パソコンやスマホの操作は、少なくとも就寝時間の3時間前までに終えるようにしてください。**

また、**コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるカフェインは、完全に代謝されるまでに約10時間かかります。そのため、これらの飲み物は午前中限定で摂取しましょう。**

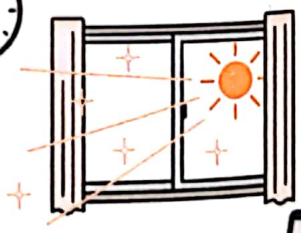
CamScannerでスキャン

身長が伸びる睡眠の工夫

❶起床時間から逆算して８時間前には就寝する

❷日付が変わる前に就寝する

❸毎朝決まった時間に起きる



❹朝起きたら朝日を浴びる

❺パソコンやスマホの操作は
就寝時間の３時間前までに終える

❻カフェインを含む飲み物は
午前中に限定して摂取する

❼お酒は就寝時間の３時間前までに飲み終える

❽室内を清潔に保ち、室温と湿度を調整する

CamScannerでスキャン

よく眠れるようにと寝酒をする人がいますが、これはまったくの逆効果。お酒を飲むと、アルコールの鎮静作用によって一時的に眠けを覚えますが、その後、アルコールが体内で分解されてアセトアルデヒドに変わると、逆に覚醒作用が働いて眠りが浅くなります。**お酒を飲みたい場合は、眠る3時間前までに飲み終えるようにしてください。**

睡眠の質という点で見逃せないのが、睡眠環境です。**室内を清潔に保ち、寝ている間にほこりや雑菌、カビ、化学物質などを体内に入れないように心がけましょう。**

また、大量に汗をかくと、成長ホルモンの分泌を促す亜鉛が汗とともに排出(はいしゅつ)されてしまいます。**エアコンで室温を調整するとともに、加湿器や除湿機を活用して湿度を50～60%に保つと、大量に汗をかくことがなく、快眠も得られます。**

CamScannerでスキャン